

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「とまらない食欲をコントロールする!？」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ事故は防げません。

「このままでは高血圧症の薬を服用することになりますね・・・」
「あなたはメタボリックシンドロームで、心筋梗塞起こすでしょう」
「SAS(睡眠時無呼吸症候群)でちゃんと睡眠がとれていないため運転中に突然寝てしまうでしょう」

えっっ(°_°>)



- ・では、減量しよう!と食べる量を減らしたり好きなものを我慢したりと、何かしら制限しないといけないが出てきます。
- ・その時、意志の中だけで我慢することは実はすごくすごく難しい・・・
- ・我慢しすぎるとストレスが溜まって逆に食べ過ぎてしまうということもあるので我慢のし過ぎは良くない。

えー! どうしたらいいの(´・ω・`)

「脳科学を使おう♪」

→「**食べ物の意味づけを変える**」ことです。これだけだと「?」だと思うので例をあげて説明します。
その前に、「脳の習性」を知っておいて頂きたいと思います。



脳はプラスの感情には近づいて マイナスの感情からは遠ざかろうとする

例えば、カラオケみんなで行くことになった。
カラオケ好きな人は「わーい、楽しみ♡」となりますが、嫌いな人は「恥ずかしいから憂鬱だな～(T_T)」つてなりますよね。
これは、カラオケというものに対して**プラスの感情がある人は「行きたい」と近づいて、**
マイナスの感情がある人は「行きたくない」と遠ざかろうとします。

減量でもこの脳の仕組みを使うと食べたいものを無理せず自然に食べなくても済むようになります。
菓子パンやお菓子など甘いものがどうしても止められないあなた!

きっと菓子パンやお菓子里「甘くて美味しい」という意味づけをしているのです。これは、プラスの感情なのでそれに近づこうとしています。プラスの感情になる意味づけを**マイナスの感情になる意味づけ**に変えてしまいましょう!
菓子パンやお菓子里「**脂肪の塊**」「**デブのもと**」「**早死**」などマイナスの感情になる意味づけしてしまうと脳が勝手にそこから遠ざかろうとするので繰り返していくうちに自然と食べなくても済むようになっていきます。

他にも揚げ物・ピザ・ラーメン・ジュースなど体に悪いって分かっているけどどうしても止められない食べ物にマイナスの感情をつけてみましょう。

初めのうちはそれでも食べてしまうこともあるかと思いますが、繰り返していくうちに脳がマイナスの感情からは遠ざかろうとするので自然と徐々に食べなくても済むようになります。



2021

10月号

Vol.50号



「太っているおじさん」はいると思いますが、
「太っているおじいさん」にはなかなか出会わないはずですよ。
太っている人はどうしても寿命が短くなりやすいということでしょう。

さて、あなたはどちらを選びますか?



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

